

Bulletin inscription

Les pièces à fournir

(obligatoires pour toutes inscriptions)

- Le bulletin d'adhésion complété, daté et signé
- Un justificatif de domicile de **moins de 6 mois** pour les **résidents CASE**
- pour les abonnements **Gold** : photo d'identité obligatoire
- Certificat médical de non contre-indication

Tarifs à la séance

Tous les mercredis de 11h à 11h45

Agglo : 9,50€

Hors Agglo : 12€

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Portable :

Mail :

Je soussigné(e)

avoir lu et pris connaissance du règlement et des modalités d'inscriptions

Signature :



Pour votre confort

La douche savonnée avant la baignade est **obligatoire**



Le bonnet de bain est **obligatoire**



Nous vous conseillons de vous munir d'une bouteille d'eau, d'une paire de claquettes **PROPRES** et d'une serviette ou d'un peignoir.



AQUAVAL
Centre
Aquatique

Aqua maman



« **L'aquagym** est une pratique de la gymnastique dans l'eau pour améliorer son bien-être et sa forme »



seine
-eure
agglo

Centre Aquatique
AquaVal
27600 Gaillon

www.agglo-seine-eure.fr



Aqua maman



Gymnastique aquatique pour femmes enceintes

La Haute Autorité de Santé recommande une activité physique d'intensité modérée 3 fois par semaine pendant la grossesse. La gymnastique aquatique fait partie des activités préconisées.

Vous vous sentez à l'aise dans l'eau, vous aimez flotter, être bercée et voulez continuer ou commencer une activité physique pendant votre grossesse ?

• Ces séances de gymnastique aquatique vous permettront :

- de vous sentir légère grâce à la poussée d'Archimède
- d'améliorer votre capacité cardio-respiratoire
- de soulager vos douleurs lombaires par tonification des muscles dorsaux et travail postural
- de diminuer les douleurs ligamentaires grâce à la mobilisation des articulations
- de prendre conscience du positionnement du bassin, des muscles abdominaux et du périnée
- de favoriser le retour veineux par massage des jambes
- d'améliorer le transit ainsi que le sommeil
- et enfin de vous détendre et de lâcher prise.

Vous serez prise en charge par une sage-femme et une éducatrice sportive qui vous apporteront leurs compétences respectives afin que vos séances se déroulent en toute sécurité et que vous puissiez bénéficier de tous les bienfaits de l'eau.

Modalités d'inscription

→ Dispositions générales

Les cours de gymnastique aquatique prénatale sont assurés par du personnel encadrant qualifié. L'inscription à un cours vaut acceptation implicite du règlement intérieur.

→ Inscription à la séance

Vous pouvez vous inscrire jusqu'à **24h** avant le cours.
12 places maximum.
Merci de prévenir en cas d'absence à une séance réservée.

→ Informations pratiques

Attention : se munir d'une pièce de 1 €
L'accueil se fait ¼ h avant le début de la séance ; pour le bon déroulement du cours, il est demandé de respecter les horaires.

→ Certificat médical obligatoire

Lors de la première séance, vous devez obligatoirement présenter un certificat médical de moins d'un mois avec mention de non contre-indication à la pratique de la gymnastique aquatique prénatale. Vous ne serez pas acceptée en cours sans ce certificat



Informations concernant votre grossesse



Terme prévu :

Parité (1^{er}, 2^e...) :

Date Certificat Médical :

Nom et téléphone médecin traitant :

Nom et téléphone sage-femme :

Autres informations :

